



# Plan

- I. Présentation succincte du "Moi(s) sans tabac"
- II. Plan personnel pour arrêter de fumer
- III. Développement de la première étape: Avoir toutes les infos nécessaire pour se préparer, comprendre, lever les freins au changement et se motiver
  - a) Composition du tabac
  - b) Quelles répercussions pour la santé
  - c) Et la dépendance au tabac?
  - d) La pharmacocinétique de la nicotine
  - e) Les traitements de substitution nicotinique, pourquoi?
  - f) Les craintes à l'arrêt du tabac
  - g) Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer



## Le Moi(s) sans tabac campagne national lancé depuis 2016 en novembre

- Une occasion de se lancer le défi de se débarrasser de son tabac car "Arrêter de fumer pendant un mois multiplie par cinq les chances d'arrêter définitivement le tabac"
- Et pour les non fumeurs de les soutenir, d'être des coachs surtout pendant ce premier mois!
  
- En 2016: 380000 tentatives d'arrêt
- En 2017:160000 inscrits
- D'après l'étude de Santé Publique France: après l'opération de 2016, 20% des participants étaient encore abstinents au bout de 6 mois



## Plan personnel pour arrêter de fumer: Les 7 étapes

- 1) Avoir toutes les infos nécessaires pour se préparer, comprendre, lever les freins au changement et se motiver
- 2) Trouver ses motivations, connaître ses valeurs
- 3) Se faire confiance, bien s'entourer
- 4) Trouver une date



## Suite...du plan personnel pour arrêter de fumer

- 5) Se préparer avant cette date de sevrage, se poser les bonnes questions, gestion du manque, du stress, recherche d'autres plaisirs(projet...), les personnes ressources, les outils à mettre en place (TCC, ACT(mes valeurs), activités physiques, méditation, sophrologie, substituts ...)
  
- 6) Se faire accompagner si possible, c'est plus facile!
  
- 7) J0: Se lancer ("je n'ai plus de cigarette en ma possession"), dites vous bien qu'on ne risque rien, juste de réussir, d'être libre, sachez que chaque tentative vous rapproche de votre succès à l'arrêt du tabac



## Composition du tabac

- Tabac = Plante de culture (pesticides, insecticides)
- Traitées chimiquement pour que les feuilles de tabac soient consommables grâce à une "sauce"
- Lors de la "fume", la combustion peut atteindre les 900°C ce qui contribuera à faire de la cigarette un produits contenant plus de 4000 produits chimiques dont 60 cancérigènes
- Phase gazeuse(monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac)
- Phase particulaire(**goudrons, des métaux lourds** (cadmium, mercure, plomb, chrome) et des **irritants**)



## Quelles répercussions pour la santé?

- Le fumer du tabac va priver le corps d'oxygénation et agit sur l'ensemble des organes
- 1 fumeur régulier/2 meurt de son tabac
- En France: 78 000 personnes meurent chaque année du tabagisme
- Le risque dépend surtout:
  - de la durée de tabagisme
  - de l'âge du début du tabagisme



## Et la dépendance au tabac?

- En réalité il y a 3 dépendances qui entourent le tabagisme:
  - La dépendance physique: la dépendance à la nicotine
  - La dépendance comportementale: les habitudes, les rituels
  - La dépendance psychologique: affectives, les représentations "positives"
- Pour réussir son arrêt du tabac, il conviendra donc d'agir sur ces 3 dépendances, 3 batailles à affronter ce qui peut compliquer la tâche pour certains fumeurs



## La Pharmacocinétique de la nicotine

- Quantité de nicotine absorbée/j est :
  - Généralement 1 cigarette = 1 mg de nicotine
  - **mais** le fumeur peut aussi absorber jusqu'à 100 mg de nicotine/j
  - La raison ? : l'autotitration

Mesurable indirectement grâce au testeur de CO





## Les Substituts nicotiques

- Permet un sevrage plus confortable, plus facile lorsque la dépendance physique est présente
- Placebo X 2 le succès
- Associé à un suivi personnalisé, X 3 ou 4 le succès



## Les objectifs de la substitution nicotinique

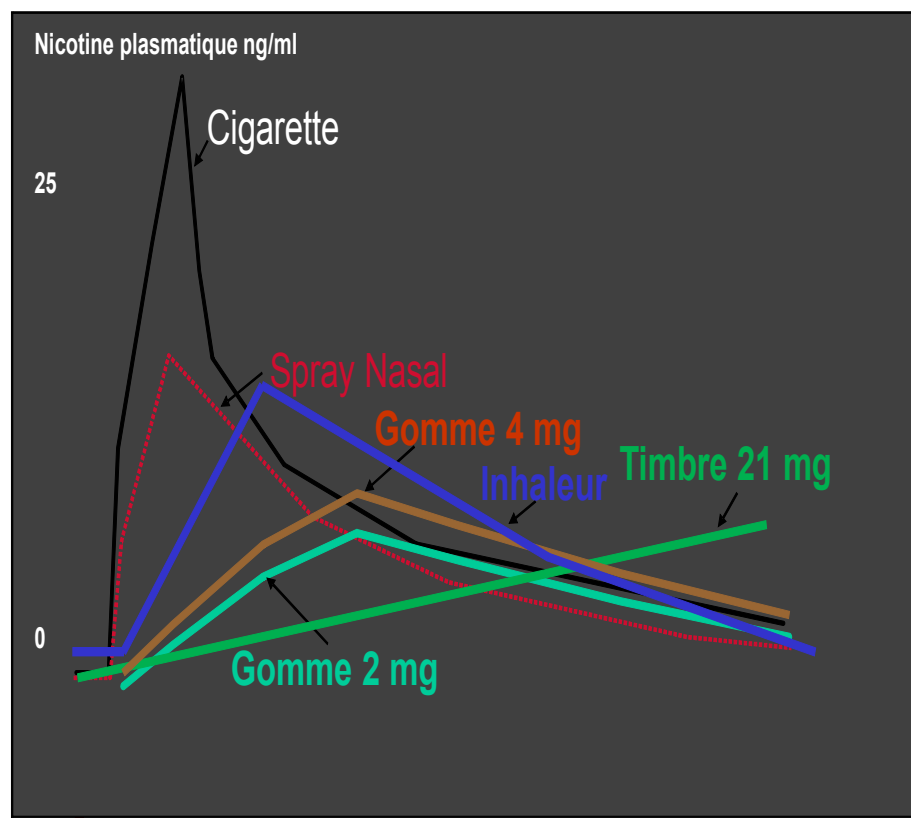
- Saturer les récepteurs afin d'éviter les symptômes du manque
- Permettre aux récepteurs nicotiques de se désensibiliser en douceur

En Bref : Substituts nicotiques = confort et évite les désagréments qui sont souvent des freins aux tentatives de sevrage







# Les différents substituts nicotiques

## Cinétique de la nicotine





## Les patchs 24h ou 16h?

	Nicopatch Pierre Fabre	Nicotinell Novartis	Nicorette McNeil	Niquitin GSK
Surface du patch	 30 cm <sup>2</sup> 20 cm <sup>2</sup> 10 cm <sup>2</sup>	 30 cm <sup>2</sup> 20 cm <sup>2</sup> 10 cm <sup>2</sup>	 Classique / Skin *****/ 22,5 cm <sup>2</sup> 30 cm <sup>2</sup> / 13,5 cm <sup>2</sup> 20 cm <sup>2</sup> / 9 cm <sup>2</sup>	 22 cm <sup>2</sup> 14,7cm <sup>2</sup> 7,3cm <sup>2</sup>
Dose délivrée	21mg/24h 14mg/24h 7mg/24h	21mg/24h 14mg/24h 7mg/24h	*****/ 25mg/16h 15mg/16h/ 15mg/16h 10mg/16h/ 10mg/16h	21mg/24h 14mg/24h 7mg/24h
Contenu en nicotine de la matrice	52,5mg 35mg 17,5mg	52,5mg 35mg 17,5mg	*****/ 39,37mg 24,9mg/23,62mg 16,6mg/15,75mg	114mg 76mg 38mg
Matrice	Semi-gélatine	Semi-gélatine	Monocouche	Multicouches



## Patch 24h ou 16h?

- Chez la femme enceinte:
  - CI au 24H: AMM ok mais sur 16h obligatoire!
  
- Pour les autres:
  - A étudier selon les besoins de chacun, souvent, il s'agit d'un compromis entre qualité du sommeil et craving du matin



## Les patchs en pratique....

- Quand?
  - le matin, au réveil
- Où?
  - Sur une peau sèche, propre, sans poils, saine,
  - non grasse (pas de lotion au préalable, ni crème)
  - Sur les zones les moins fragiles (éviter les zones ventrales),
- Comment?
  - Bien maintenir le patch contre la peau 10 sec avec la paume
  - Varier les zones par un roulement (bras, dos, cuisse...)
  - Sparadrap SB



## Les effets indésirables des patchs

### 1) Risques d'intolérances ou d'allergie:

- Rougeur, Prurit, Épaississement au niveau de la zone de contact
- Que faire ?: Repérer les zones les moins sensibles, changer de site quotidiennement, changer de marque, soulager la peau avec une crème adaptée si rien n'y fait stopper les patchs

2) Paresthésie: à la pose, possible effet de tiraillement ou perte de sensibilité (au niveau de la zone du patch) mais s'estompe souvent dans les 10 premières min.

3) Troubles du sommeil possible (impression de ne pas dormir), rêves

- Que faire ?: Tester sur 1 nuit de l'enlever au moment du coucher et trouver un compromis entre qualité du sommeil et gestion des envies du matin



## Les substituts oraux

- Il existe plusieurs formes galéniques, elles peuvent être associées entre elles
  - Spray buccal (effet rapide)
  - Inhalateur(intérêt comportemental, gestuelle)
  - Pastilles nicotinique
  - Gomme nicotinique
- Il existe plusieurs dosages en fonction des besoins de chacun





## Les substituts oraux, en pratique

- Absorption par la muqueuse buccale
- Éviter le passage digestif: inefficacité des produits et sensation désagréable possible(hoquet, brûlure gastrique)
- 1 substitut nicotinique =1 cigarette
- En général, max 12/j ou 1 bouffée à chaque envie
- Pour réduire, changer les habitudes ou se sevrer en association avec les patchs si besoin



## Les craintes à l'arrêt du tabac

- Correspondent souvent aux symptômes de manque liés au sevrage tels que:
  - Pulsions à fumer
  - Nervosité, agitation
  - Agressivité
  - Trouble de la concentration
  - Tendance à la déprime
  - Anxiété
  - Augmentation de l'appétit
  - Trouble du sommeil
- Alors que faire ?



## Suite...les craintes

- Rassurez-vous si vous êtes à l'écoute de vos besoins et que vous dosez bien votre traitement de substitutions, vous n'aurez pas ou peu de manque
- Si malgré le traitement vous trouvez votre sevrage difficile c'est qu'il faut le réadapter.
- Attention aussi à ne pas aller trop vite en réduction, les récepteurs ne se désensibilisent pas si vite que ça!



## Et votre poids dans tous ça?

- L'augmentation de l'appétit fait parti de la liste des symptômes possible
- Donc encore une fois ne pas être en manque physique permet d'éviter de prendre du poids
- Il est cependant conseillé d'avoir une alimentation équilibrée, d'avoir une hygiène de vie avec une activité physique de 3h/semaine, d'éviter les grignotages et de bien choisir ses aliments
- Pas question de régime, il faut éviter de créer des frustrations dans cette période d'arrêt
- On peut en parallèle contacter avant ou pendant le sevrage une diététicienne ou une nutritionniste si l'appréhension est trop importante



## La convivialité

- Avez-vous remarqué que "toute bonne résolution se dissout dans l'alcool"
- Soyez vigilant de ce côté-là, faites un break si possible dans un premier temps, le temps que vous repreniez le dessus face à vos récepteurs
- Préparer vous psychologiquement avant les évènements en planifiant des alternatives
- Prévenez votre entourage de votre démarche
- Chaque fois que vous arrivez à gérer une soirée sans tabac c'est un pas vers le renforcement de votre sevrage
- Attention aussi à ne pas compenser sur l'alcool



## Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer?

- Votre **médecin traitant, tabacologue** (il existe en France plus de 400 consultations de tabacologie):
  - suivi personnalisé par des professionnels formés
  
- Votre **pharmacien**:
  - Ventes exclusives des médicaments, professionnel de proximité
  - Conseil et suivi,
  - Certains sont formés à la tabacologie et peuvent vous proposer un suivi en officine
  
- Mais aussi votre **médecin du travail, infirmière du travail**



## Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer?

- La ligne téléphonique: Tabac Info Service:



- Ligne d'aide à l'arrêt: [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) , 3989
- Conseils, suivis par des tabacologues
- Partenaires pour le moi(s) sans tabac: commande gratuite de kit d'arrêt, application d'e-coaching à télécharger, possibilité de rejoindre l'une des 18 équipes régionales sur facebook

Micro

A combien se monte votre CO ?

Medical

éolys



CO (ppm)

%COHB

20 et plus

3.20+

Fumeur Important

20

3.20

19

3.04

18

2.88

17

2.72

16

2.56

15

2.40

14

2.24

13

2.08

12

1.92

11

1.76

10

1.60

9

1.44

8

1.28

7

1.12

Fumeur Régulier

Tabagisme Léger  
Tabagisme Passif

6

0.96

5

0.80

4

0.64

3

0.48

2

0.32

1

0.16

Tabagisme Passif  
Non-Fumeur